

**Daugavpils 16.vidusskola**  
**NEDĒLAS ĒDIENKARTE**  
**(20.11.2018.-23.11.2018.) Launags**

	<b>Svars gr</b>	<b>Cena eur</b>	<b>Alerģeni</b>	<b>Olbalt</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļh</b>	<b>Kcal</b>
<b>Otrdiena 20.11.</b>							
Mannas biežputra ar sviestu	200/15		piens	7.2	6.4	30.2	207
Tēja	200			-	-	9.0	35
Baltmaize	20		glutēns, olas	1.3	0.2	8.4	40
		<b>0.71</b>		<b>9.8</b>	<b>8.3</b>	<b>58.4</b>	<b>346</b>
<b>Trešdiena 21.11.</b>							
Cīsiņi vārīti	50			5.5	9.5	-	107
Kartupeļu salāti ar krējumu	100		piens	3.6	6.2	12.5	121
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	10		glutēns	1.3	0.2	8.4	40
		<b>0.71</b>		<b>10.4</b>	<b>15.9</b>	<b>29.9</b>	<b>303</b>
<b>Ceturtdiena 22.11.</b>							
Pankūkas ar krējumu	100/20		glutēns, olas, piens	5.5	5.4	34.5	213
Tēja	200			-	-	9.0	35
Bumbieri	100			0.5	0.3	12.4	54
		<b>0.71</b>		<b>6.0</b>	<b>5.7</b>	<b>55.9</b>	<b>302</b>
<b>Piektdiena 23.11.</b>							
Omlete ar zaļiem zirnīšiem	100		piens, olas	11.4	14.1	14.0	231
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	10		glutēns	1.3	0.2	8.4	40
		<b>0.71</b>		<b>12.7</b>	<b>14.3</b>	<b>31.4</b>	<b>306</b>
	<b>Kopā:</b>	<b>2.84</b>					